# まちの行事予定

## 3月

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 水 友引 | ◆乳幼児予防接種<br>（受付）13:10 ～ 13:30　としべつ |
| 7 | 木 先負 | ◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診<br>（受付）13:00 ～ 13:15　としべつ |
| 8 | 金 仏滅 | ◆としべつ健康づくり教室<br>（実施）10:30 ～ 12:30　としべつ |
| 9 | 土 大安 | |
| 10 | 日 友引 | ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 11 | 月 先負 | ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布<br>（実施）13:30 ～ 15:00, 16:00 ～ 18:45　としべつ |
| 12 | 火 仏滅 | ◆こどもの歯科検診・フッ素塗布<br>（実施）　8:00 ～ 9:30　としべつ |
| 13 | 水 大安 | ◆中学生以上予防接種<br>（受付）15:00 ～ 17:00　今金診療所 |
| 14 | 木 赤口 | |
| 15 | 金 先勝 | ◆認知症カフェ「いまカフェ」<br>（実施）13:30 ～ 15:00　としべつ<br>**☆今金中学校卒業証書授与式** |
| 16 | 土 友引 | **☆認定こども園卒園式** |
| 17 | 日 先負 | ◆日曜当番医　道南口イヤル病院　☎84-5011 |
| 18 | 月 仏滅 | |
| 19 | 火 大安 | ◆いきいき元気クラブ（イストレ）<br>◆すくすく親子広場・プレママサロン<br>（受付）9:45 ～ 10:00　としべつ<br>**☆今金小学校卒業証書授与式**<br>**☆種川小学校卒業証書授与式** |
| 20 | 水 赤口 | 春分の日 |
| 21 | 木 先勝 | |
| 22 | 金 友引 | ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） |
| 23 | 土 先負 | |
| 24 | 日 仏滅 | ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 25 | 月 大安 | |
| 26 | 火 赤口 | |
| 27 | 水 先勝 | ◆乳幼児予防接種<br>（受付）13:10 ～ 13:30　としべつ<br>◆小学生以上予防接種<br>（受付）15:30 ～ 15:50　としべつ |
| 28 | 木 友引 | |
| 29 | 金 先負 | ◆としべつ健康づくり教室<br>（実施）10:30 ～ 12:30　としべつ |
| 30 | 土 仏滅 | |
| 31 | 日 大安 | ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |

## 4月

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 月 赤口 | |
| 2 | 火 先勝 | ◆いきいき元気クラブ（イストレ） |
| 3 | 水 友引 | |
| 4 | 木 先負 | ◆３か月、１歳６か月、３歳、５歳児健診<br>（受付）13:00 ～ 13:15　としべつ |
| 5 | 金 仏滅 | |

### お知らせ

まちの行事予定については、広報発行日前までに決まっている行事を掲載しておりますが、予定が変更になる場合もございます。

お出かけ前に各施設等に確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

### ◇いきいき元気クラブ◇

| | | | |
|---|---|---|---|
| ふまねっとクラブ | 3/22 | 10:00 ～ 11:00 | としべつ |
| イストレ | 3/19, 4/2 | 13:30 ～ 14:30 | あったからんど |

【今金町無料法律登記相談】
日　時／３月21日（木）10:00 ～ 12:00
　　４月18日（木）10:00 ～ 12:00
場　所／町民センター
予　約／相談日の前日、正午までに予約が必要
問合せ／役場総務財政課　☎82-0111

【ひやま北部法律相談センター相談日のご案内】
日　時／３月８日（金）13:00 ～ 16:00
場　所／せたな町民ふれあいプラザ
問合せ／せたな町役場総務課　☎84-5111

# コリドール交流ネットワーク情報

## 出かけよう！となりまち

【八雲町熊石地域】

**熊石海洋深層水を分水中！**

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行っており、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の２種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、ぜひお試しください。

【町外利用者】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）・100円
業務用（1立米）・620円
大口分水　一般用（1立米）・620円
業務用（1立米）・620円

【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398-2-2300

【長万部町】

**長万部公園バンガロー予約開始！（４月１日～）**

４月１日（月）から長万部公園バンガローの予約受付を開始します！ＧＷや夏休み期間などは、利用者が集中するのでご予約はお早めに！ご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております！

【料金】バンガロー１棟１泊　6,000円
※バンガロー１棟で、大人５～７名程度が利用（宿泊）可能です。

【問合せ】長万部町役場建設課建築公園係
☎01377-2-2456

【せたな町北檜山区】

**冬期間は月1回の特別開催　『ふれあい市場』**

冬期間のふれあい市場は、特別開催として3月まで月1回の開催を予定しております。

【特別開催予定】弥生場所　３月16日（土）14時から（無くなり次第終了）

【場所】ふれあい市場（温泉ホテルきたひやま横）

【問合せ】せたな町役場まちづくり推進課 ☎84-5111

【せたな町瀬棚区】

**公営温泉浴場『やすらぎ館』**

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効能があります。美肌効果のある成分も含まれているそうです。

【場所】瀬棚区本町948番地７

【営業時間】午前10時から午後９時まで
※毎月第１・３月曜日定休

【入浴料】大人410円、中人140円、小人70円

【問合せ】やすらぎ館　☎87-3841

【せたな町大成区】

**貝取澗公営温泉浴場**

ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉で、関節リウマチや腰痛症、冷え性をはじめ、疲労回復などにも効果があります。露天風呂も併設されておりますので、心身ともにリフレッシュしませんか。

【場所】大成区貝取澗386番地１

【営業時間】午前９時から午後８時まで
※清掃のため、毎週水曜日は午後1時から８時まで

【入浴料】大人410円、中人140円、小人70円

【問合せ】貝取澗公営温泉浴場　☎01398-4-5522

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

# 国民ねんきん

## 令和６年度　国民年金保険料の額と納付方法について

※詳細につきましては、税務住民課戸籍年金グループ　☎82-0111へおたずねください。

国民年金保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めると、満額の老齢基礎年金を受けとることができます。

また、納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められておりますので、納付期限までに納めましょう。

**◆令和６年度の保険料額のお知らせ**

- **定額保険料　月額　16,980円**
（前年比460円増）
- **付加保険料　月額　400円**（希望者）

※納めた保険料は、年末調整や確定申告のときに申告をすると、全額が「社会保険料控除」の対象となります。

**◆保険料の納付方法**

- **納付書（現金）で納付**
日本年金機構から送付される納付書「領収（納付受託）済通知書」で納めます。
- **口座振替で納付【一番お得な納付方法】**
口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関へ行く手間がかからず、納め忘れを防ぐことができ便利です。通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、当月末日振替「早割」にすると１ヶ月６０円の割引があります。
- **クレジットカード納付及び電子納付**
函館年金事務所へ申込みします。電子納付は、あらかじめ金融機関との契約が必要です。
- **スマートフォンアプリで納付**
「スマートフォンアプリ」を使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できます。

**～お得な情報～**



**■ 前納制度について**

前納とは、その年度の６ヶ月分、１年分、２年分等の保険料を事前にまとめて納めることです。「口座振替」による前納は、「納付書」での前納より割引額が多くお得です。

# 栄養士ネットワーク掲示板

**問合せ先：**
今金町栄養士ネットワーク※
**今月の担当：**
認定こども園いまかね
**丸山**（☎82-1719）
※町内各施設に所属する管理栄養士、栄養士で構成された団体です。

## 災害時に温かいご飯を食べよう♪

近年、地震や津波、大雨による土砂災害などの自然災害が多くなってきたように感じられます。普段通りの生活ができない災害時に、温かいご飯が食べられたら少しは元気が出ると思いませんか？

今回は「災害時に温かいご飯を食べるためにはどのようにしたらいいのか？」がテーマです。

【用意するもの（１合分）】
Ａ：米　１合
Ａ：水　200～220ml
Ｂ：水　鍋の６～７分目程度
ポリ袋　３枚
鍋　１つ
カセットコンロ　１台
カセットボンベ　１～２本
耐熱皿　１枚

①ポリ袋を三重にしてＡを入れ、空気を抜いてから袋の端をきつく縛り15分置きます。
②鍋にＢの水と、ポリ袋がなべ底に直接触れない様に耐熱皿を入れて沸騰させます。
③沸騰したら①を入れて25～30分茹でます。袋が浮いてきたら時々押さえます。
④火を止めて10分蒸らしたら完成です。**米を1/4合、Ａの水を250mlにすることで、おかゆを作ることもできます。**

**Point①**
ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と表示されている物を使用してください。

**Point②**
煮沸用のＢの水は緊急時には雨水などを使用することも可能です。